

# 横浜市立戸部小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
いわしのかば焼き あまずあえ			
とうがんのすまし汁			
●いわしのかば焼き		●とうがんのすまし汁	
いわし	2枚	鶏肉	10
でんぷん	2	とうがん	25
米粉	1	ねぎ	10
揚げ油（米油）		にんじん	5
しょうが	0.5	えのきたけ	5
しょうゆ	3.2	しょうが	0.3
砂糖	2.3	しょうゆ	0.5
みりん	0.8	塩	0.7
でんぷん	0.3	削り節・水	120
水	10		
●甘酢あえ			
きゅうり	15		
割干しだいこん	5		
しょうゆ	2.9		
砂糖	1.3		
酢	2.7		

※給食室での作り方を紹介しています。



## 給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



とうがんの種を取り、皮をむきます



削り節でだしをとります



機械や包丁を使い、野菜を切ります



甘酢あえを作ります



とうがんのすまし汁を作ります

いわしのかば焼きを作ります







# 横浜市立戸部小学校の給食

献立名

麦ごはん  
牛乳  
豆じゃが  
みそ汁  
ふりかけ



## 豆じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		35
豚肉		10
凍り豆腐		2
じゃがいも	1. 5cm角	50
にんじん	1cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
水		25

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 にんじん・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、にんじんを入れて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、調味料・水を入れる。
- 6 煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れ、煮合める。

### 給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



こまつなを切り、下ゆでします



油揚げを熱湯に通し油抜きします



クラスごとの食缶に秤で量って配食します



豆じゃがを作ります



ちりめんじゃこをから炒りします



みそ汁を作ります





# 横浜市立戸部小学校の給食

2021年  
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁



豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		10
だいこん	5 mmいちょう	15
にんじん	3 mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	さがぎ	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

## 作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・にんじんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります

機械や包丁を使い材料を切ります



ぶどう豆を作ります



クッキングシートを落とし蓋にして、さばを煮ます

みそを溶いておきます



豚汁を作ります



# 横浜市立戸部小学校の給食



献立名 はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ グレープゼリー



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	50
カットトマト (缶)		35
にんじん	1cm角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		10
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10

給食室の様子



わかめや野菜を切ります



だいずをゆでます



キャベツをゆでます



シェルマカロニをゆでます



チリコンカーンを作ります  
火が通っているか温度を確認します

## 作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。



# 横浜市立戸部小学校の給食

2019年



豚丼（はいがごはん） 牛乳 揚げだいず 沢煮椀



給食室の様子



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		5
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	10
みずな	3cm	5
にんじん	せん	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.7
でんしん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

作り方 (給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたら調味し、水溶きでんしん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



●献立名●

麦ごはん 牛乳 まぐろの揚げ煮 さつま汁 納豆



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ(角)		45
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
にんじん	いちょう	15
ピーマン	1.5cm角	5
しょうが	汁	1.5
しょうゆ		4.5
砂糖		2.2
みりん		1
削り節・水		20

### まぐろの揚げ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 にんじんを切る。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 まぐろにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 6 だし汁・調味料を煮立て、しょうが汁・にんじんを入れる。
- 7 煮えたらまぐろ・ピーマンを入れる。



調理員さんが実際に行っている給食の調理法を紹介しています



6月30日(木)

横浜市立戸部小学校の給食 Eブロック



## 【献立名】

- ・豚角煮丼（はいがごはん）
- ・牛乳
- ・からししょうゆあえ
- ・呉汁

## 呉汁の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
だいず		10	1 だいずをやわらかくゆでる。
油揚げ	短冊	4	2 だしをとる。
だいこん	5mmちょう	10	3 油揚げを油抜きし、切る。
ねぎ	小口	10	4 だいこん・にんじん・ねぎを切る。
にんじん	3mmちょう	5	5 だいずをミキサーですりつぶす。
淡色辛みそ		6	6 だし汁ににんじん・だいこんを入れる。
赤色辛みそ		2	7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
削り節(薄)		1.2	
水		110	